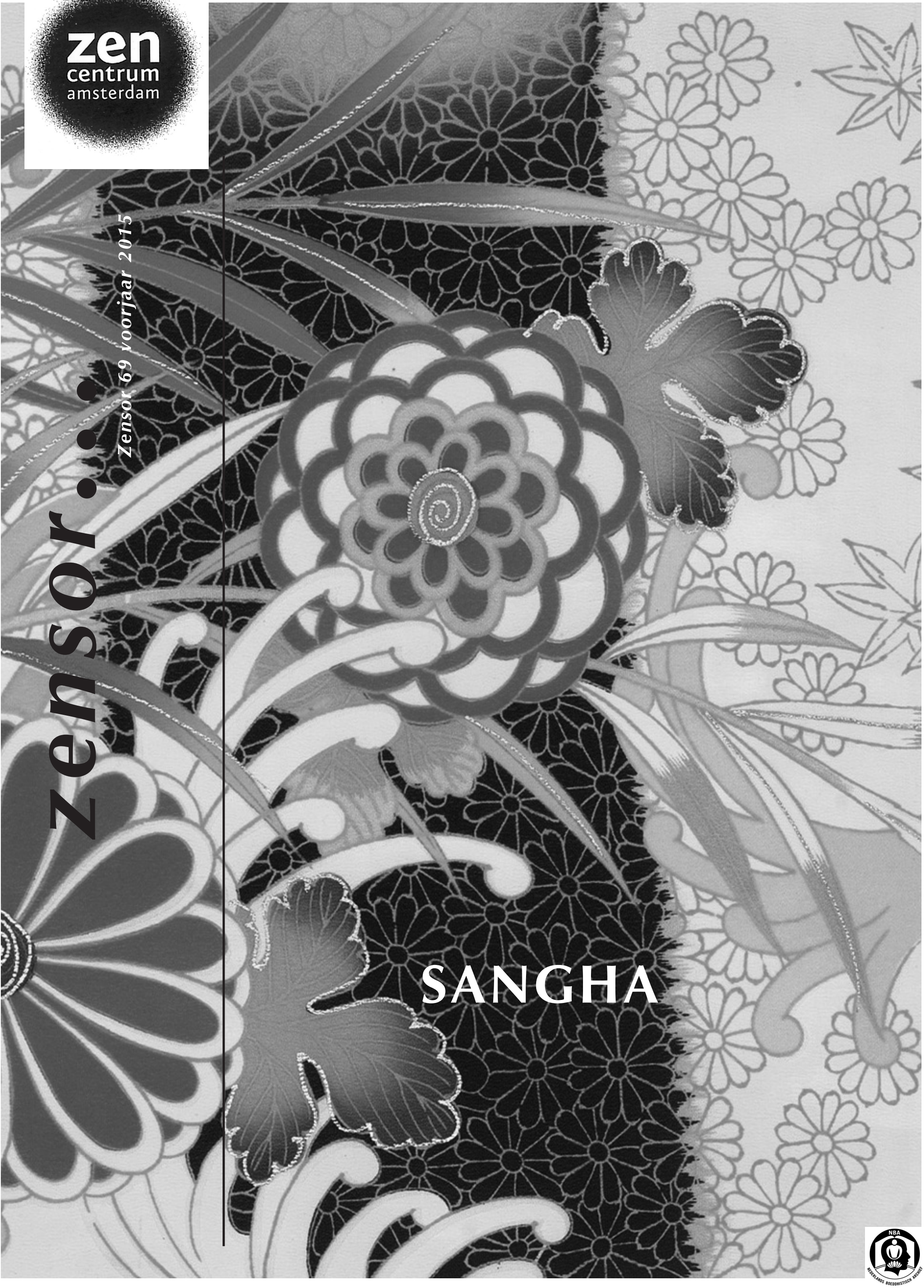
zen
centrum
amsterdam

zensor...

Zensor 69 voorjaar 2015



SANGHA

Redactioneel

Mijn teerbeminde loopt vrijwel elke dag naar het strand. Afhankelijk van de windrichting kiest hij zijn route. Wie heeft niet graag de wind in de rug? Maar hoe hij ook loopt, hij komt altijd bij dezelfde pleisterplaats uit. Daar zit hij het liefst buiten op het overkapte terras te genieten van de rust, zijn bakkie troost en een shaggie.

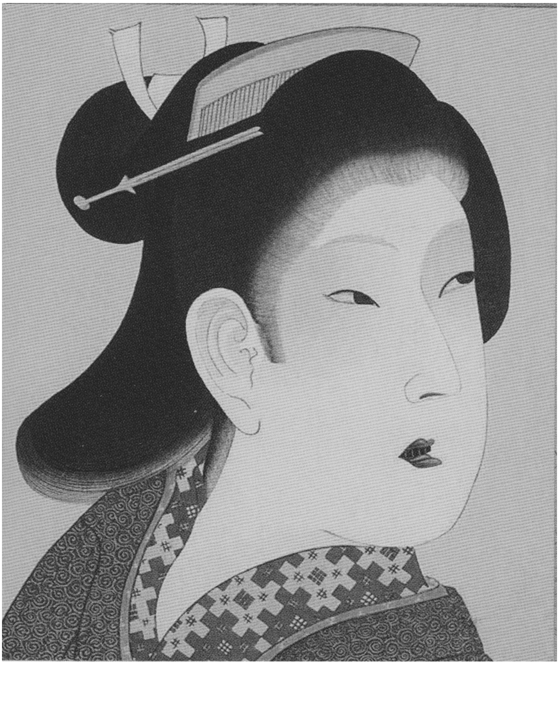
Maar soms is het te koud. Dan moet hij zijn heil binnen zoeken tussen de luidruchtige bezoekers. Dat zijn voornamelijk wielrenners. Mannen van middelbare leeftijd met te dikke buiken in iets te strakke outfits, die aan een lange tafel alle aspecten van het fietsen bespreken. Wat hebben ze het gezellig en wat kunnen die kerels een herrie maken!

Het doet een beetje denken aan het theehuis op een gemiddelde dinsdagavond. Wanneer je daar binnen stapt denk je eerder een sociëteit te bezoeken, dan een meditatiecentrum te betreden. Maar dat is de Amsterdamse sangha: gezellig druk. Dat dit niet maatgevend is, blijkt wel uit de artikelen in deze Zensor. De sangha is hierin dicht bij huis of wereldwijd. Je vindt er schoenen, spiegels, Russisch orthodoxe glas-in-loodramen en één kopje thee. Er is verbondenheid, steun, liefdevolle vriendelijkheid en spirituele vriendschap en er verblijven, stilletjes, mystici en kuikentjes.
Het is weggaan en terugkomen.

En soms afscheid nemen.
Zo verlaat Lida (Kerssies) de redactie wegens gezondheidsproblemen. We wensen haar beterschap en sterkte. En Hannie (van den Berg), een van onze vormgevers, volgt André van der Braak, haar leraar, naar andere oorden. Dank voor jullie inzet, energie en tijd. We zullen jullie node missen.

En toen zaten we met gaten in de redactie, die opmerkelijk snel werden gedicht.
Egbert Gerritsen komt ons team versterken. Hij is geen onbekende, want hij heeft al vaker voor de Zensor geschreven. Voor de opmaak hebben we Liddy Vonk en Jasper Engel bereid gevonden, om samen met Alex, iets moois te maken van ons huisblad. Alle drie zijn ze enthousiast, energiek en zitten vol ideeën.

Kijk, dat is allemaal sangha: rijk, gevarieerd, veranderlijk en verrassend.



Doe dit voor het welzijn van alle wezens

Ten tijde van de Boeddha was de sangha duidelijk omschreven als de verzameling van leerlingen – de bikkhu's – die met elkaar volgens de leer en de voorschriften van de Boeddha hun leven leidden. Later kwamen daar de leken bij, nog weer later de vrouwen, die allemaal aparte sangha's vormden, legt Niko uit. Tegenwoordig is de tendens om niet een groep beoefenaars, maar de hele wereld als de sangha te beschouwen. 'Natuurlijk is dat een metafoor, maar er zit wel wat in, want als leken verblijven we meer in de wereld dan in de zendo.'

door Jacqueline Oskamp

Is de sangha ook niet juist een soort schild tegen de buitenwereld?
'Zeker. En dan kan het ook sekteachtige vormen aannemen. Maar het is fijn om ergens te komen waar je onbekommerd je spirituele weg kan gaan, zonder dat je voor gek wordt versleten. We moeten ons realiseren dat de buitenwereld niet staat te juichen bij wat we doen: dat is het lijden aan het pad. Maar dat is geen reden om de beoefening niet te doen en de sangha biedt dan een veilige plek.'

Met als gevaar dat je als groep je een beetje superieur gaat voelen?
'Het is belangrijk om te zien dat wij geen cent beter zijn dan de rest buiten. Wij volgen misschien een andere weg, geen betere weg. En spiritualiteit is een individuele zaak. In de groep moet je leren dat het over jouw weg gaat. Niet over de weg van een ander. Leerlingen onderling moeten uitkijken elkaar te willen onderrichten. Daar heb je de leraar voor. Wel elkaar ondersteunen. Natuurlijk denk je wel eens: wat een aansteller, hypocriet, uitslover, die bakt er ook niet veel van – dat kan allemaal wel waar wezen, maar het is jouw pad.

De sangha is niet voor niets het moeilijkste juweel. De sangha is het echte leven. Die moeilijkheid, dat schuren aan elkaar, aan elkaars tekortkomingen, dat is ongelooflijk waardevol. Daarom wordt in de traditie gezegd: het is een juweel.'

Natuurlijk denk je wel eens: wat een aansteller, hypocriet, uitslover, die bakt er ook niet veel van – dat kan allemaal wel waar wezen, maar het is jouw pad.

'Alle boeddhistische scholen hanteren bij jukai dezelfde oude formule: ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Het mahayana gaat een stap verder: ik ben de Boeddha, ik ben de Dharma, ik ben de Sangha. Dat betekent: de sangha is niet alleen datgene om mij heen, maar de hele sangha zit in mij. Dat is een absoluut gezichtspunt: ik ben één met de sangha. Ik leid niet een individueel leven, maar mijn leven is het leven van de sangha.'

De sangha is ook een praktisch gegeven.

'Het is oefenplek waar ik leer wat mijn eigen bijdrage aan het geheel is en waar ik leer de bijdrage van anderen te waarderen. De werktaken in de zendo zijn verdeeld over verschillende posities en het is van het grootste belang te zien wat mijn positie is en die goed en ten volle uit te oefenen. In de dharmapositie drukt zich het leven volledig uit. Meer kan ik niet doen. De andere posities zijn voor mij niet van belang. Daar bemoei ik me niet mee. Tenzij ik in de hiërarchie de positie, en dus de plicht heb om me juist wel met anderen te bemoeien, door te corrigeren of aan te sturen. Het is zo leerzaam om je niet met andermans positie te bemoeien. Zelfs als je ziet dat die ander een fout maakt.'

Dat begint bij een goede taakomschrijving.

'Inderdaad, want we nemen posities in in ons gezin, onze relatie, ons werk, onze vrije tijd, in de zendo, ga maar door – de kunst is om niet meer en niet minder te doen dan wat bij die positie hoort. De sangha is een heel geschikt middel om dat te oefenen. In de wereld is het ontieglijk ingewikkeld, hier mag je zwijgend toekijken als een ander een fout maakt.'

Jij hebt de sangha vaak negatief gedefinieerd: het is niet dit, het is niet dat.

'We zijn geen arbeidsbureau, geen huwelijksbureau, geen gezondheidscentrum en geen gezelligheidsvereniging. Het gaat hier alleen maar om ons geestelijk pad. We doen iets anders dan de wereld verzorgen. Prima als je even langs gaat bij iemand die ziek is. Uitstekend als je protesteert wanneer een paar bomen gekapt dreigen te wor-



Richard Long



den. Zo geef jij jouw spirituele weg in de wereld vorm. Maar ik ga hier niet discussiëren of die bomen gekapt moeten worden of niet. Daar hebben wij de argumenten niet voor. Sterker nog, binnen de sangha kan een ander van mening zijn dat die bomen juist wel weg moeten. Zelfde beoefening, zelfde teksten – bomen moeten blijven, bomen moeten weg. Politieke issues moet je niet met spirituele principes proberen te onderbouwen.'

'Maar er is wel degelijk een relatie met de wereld. Als de Boeddha zijn monniken aanspoorde om in het woud te gaan mediteren, zei hij altijd: 'Doe dit voor het welzijn van alle wezens.' Dat is een tamelijk mysterieus gegeven, want het effect is niet aan te wijzen. Maar de bagage die je hier opdoet, neem je beslist mee de wereld in.'



Sanghagenoot Mary Duyvendak overleden

Door Annmiek Deerenberg

Een foto op het altaar, dicht bij de Boeddha... Een naam en een datum, gezongen tijdens de service, een aantal weken lang... En alle ruimte, zeker op die kussentjes, om herinneringen aan haar op te halen...

Mary. Ik leerde haar pas het afgelopen jaar echt beter kennen. Maar ruim voordien al was zij in mijn ogen een lichtvoetige verschijning in de zendo, die zich liefdevol stortte op de zorg voor het altaar en voor de bloemen. Als iets haar aandacht trok tijdens de dharmales viel ze op door haar stem, intonatie en gebaren, die haar acteerervaring verraadden. Tegelijkertijd sprankelden haar ogen in een soort verwondering over datgene waarover ze sprak.

Dat is wat me nu als het meest indrukwekkende van Mary voor de geest staat; haar sprankelende verwondering over dat wat ze van het leven leek te leren.
Ook met de dood voor ogen verloor ze niets van die verwondering. Het leek haar een soort blijdschap en rust te geven, ondanks de druk van het 'de boel netjes achterlaten' en de verwarring door haar medicatie.
Ze wilde weten hoe het met anderen ging, wilde mooie dingen horen en zien, wilde contact houden met al het levende, zonder daaraan vast te klampen.
Zo lichtvoetig uit het leven stappen... Dat wil ik nog lang in- en uitademen.

Global sangha

**Corrie introduceert een nieuw concept: global sangha.
Een sangha zonder sangha. Werelds en toch heel dicht bij huis.**

Door Corrie Koppedraijer

Tien jaar geleden liet ik de sangha waartoe ik behoorde achter me. Jaren lang voelde ik me in zekere zin sangha-loos of wat persoonlijker geformuleerd: zonder familie.
Langzaam is daarin een kentering gekomen.
Ik woon op een plek waar in de zomer groepen komen mediteren. Door het jaar heen zitten er gasten mee en sinds kort is er de regelmaat van weekendsesshins. Ik zit dus met wisselende contacten en dat heeft mij op zeker moment de ogen geopend. Want wat is een sangha?

Een vals gevoel

Sangha heeft geen vaste vorm, zoals niets een vaste vorm heeft. Een sangha is altijd in beweging, mensen komen en gaan, er zijn spanningen, bestuurswisselingen, etc. En een sangha is onderhevig aan condities waarop we geen invloed hebben. De enige die daar wel invloed op heeft, ben ik zelf. Maar zelfs dat is te veel gezegd.
Sangha is groot en tegelijkertijd klein, al zijn dat relatieve begrippen. Met klein bedoel ik dat ik me kan koesteren in het gevoel ergens bij te horen: de Amsterdamse groep, de dinsdagavondgroep, de Vught-sesshin-gangers-groep. Het kluitje dat om een leraar zit, vrienden en vriendinnen, de groep die tijdelijk hier bij mij thuis vertoeft. Maar eigenlijk is dat een beperkt of sterker nog, een vals gevoel; een gevoel dat niets te maken heeft met mijn spirituele weg, noch met wat ik denk dat de betekenis van sangha is. De sangha is leeg. En daarmee is de sangha meteen de hele wereld.
"Ik ben de sangha", sprak ik tijdens de jukai-ceremonie uit. Dat voelde destijds klein. Het beperkte zich tot mijn zorg en bijdrage aan de sangha of gemeenschap waartoe ik behoorde. Maar ik ben de hele wereld.
Sangha heeft een beperkt en een eindeloos kleef-aan effect. Tot een familie behoren, met posities, leuke en nare zaken, jaloezie, in de steek gelaten worden etc. en in die zin verschilt ze niet van het leven. Sangha is het leven en het leven kleeft mij aan.

Alles wat mij beroert is sangha

Ik kijk naar buiten en zie de bomen zwiepen in de enorme storm die om het huis buldert. Als ik goed kijk en zie dat elke tak, elke boom verschillend van elkaar zwiept in diezelfde storm, dan wieg ik mee, dan voel ik het huis trillen op zijn grondvesten. Dan ben ik de boom,



‘Schwan kleb an’, Rolf Winkler.

de storm en het huis. Alles wat mij beroert is sangha. Dat maakt de sangha groot en onpersoonlijk. Dat maakt het mogelijk dat ik compassie kan tonen met alle lijdende levende wezens, omdat ik er niet toe doe.

Leven op een klein stukje aarde
‘Ik ben de sangha’ betekent dat ik leeg ben. Ik bedoel daarmee dat ik met al mijn eigenschappen en karakter niet verschil van de ander en dat ik dus niet belangrijker ben dan die ander. Dat ik naar de ander kan kijken en naar de omstandigheden waarin de ander of het andere verkeert. Alles waarvoor ik zorg is sangha, ook al klinkt dit weer duaal; alsof ik en de ander (ofwel ik en de aarde) twee verschillende entiteiten zijn. En dat zijn we óók!
Ik leef op een klein stukje aarde dat me liefdevol draagt. Ik betreed het met aandacht, want anders val ik. Ik kan de aarde alleen maar dienen door haar niet te vertrappen, terwijl ik dat niet kan voorkomen. Ik kan haar water geven als het nodig is, terwijl ik het even vaak vergeet. Ik kan de takken kappen als de bomen elkaar staan te verdringen, terwijl ik niet weet waar ik moet beginnen of eindigen. Ik kan de aarde dienen door een haan te slachten, als hij is veranderd in een vechtersbaas. En zo kan ik ook de buurvrouw vriendelijk ontvangen, ook al weet ik dat ze voor de duizendste keer dezelfde klaagzang zal houden op háár leven dat in zekere zin niet verschilt van het mijne. Het is allemaal sangha.

Sangha in de geest
Na tien jaar sangha-loos te zijn en tegelijkertijd sangha te zijn, voel ik me vrij. Het is een ongelooflijke cadeau om ‘nergens toe te behoren’, om mijn verstokte ideeën en perspectieven over wat wel en niet sangha is achter me te laten, om sangha te voelen in alleen het lichaam dat ik draag. In de wetenschap, in de geest, dat sangha overal gaat en staat waar ik ben.
Daar ben ik thuis.

Het roepen der geroepenen

De grote mystici dachten anders, deden anders, waren anders. Hun gemeenschap, hun sangha, wilde dat zien noch horen. Daarom sloot men ze maar op. Annemiek probeert zich juist wel open te stellen voor dat andere en die ander. Zo hoort ze misschien wel de nieuwe mystici, zonder te weten dat het de nieuwe mystici zijn.

Door Annemiek Deerenberg

De eerste dinsdag van december sprak Niko in de dharmales over de soms gewelddadige roeping van de geest, die een mens kan overvallen. Een roeping die maakt dat de geroepene stelling moet nemen. Een eigen weg moet gaan, vaak in strijd met de mensen in zijn of haar omgeving.
Zo vertelde Joke in november over Jozef van den Berg, een befaamd poppenspeler, die geroepen werd, zijn poppenspel opgaf, huis, vrouw en kinderen verliet en vanuit een hutje in een achtertuin acteur werd van Christus.

Eigengereid
De grote mystici, zoals wij ze nog kunnen kennen, werden ook geroepen door de geest. Johannes van het Kruis bijvoorbeeld, was met zijn denkwijze en zijn uitspraken bepaald niet geliefd in zijn eigen kerk en kloostergemeenschap. Op zeker moment hebben zijn medemonniken hem zelfs vastgezet in een kleine, smerige cel, omdat ze hem niet meer wilden of konden tolereren.
Zo kon het toegaan in een 'sangha', een gemeenschap van min of meer gelijkgezinden, als er zich mensen in bevonden die zich geroepen voelden of wisten. Eigenwijze, eigengereide mensen, zei Niko. Mensen die zich de mond niet lieten snoeren. Het zijn juist deze mensen van wie wij nu zeggen dat we er veel van kunnen leren, die we hoogachten, maar die in hun eigen 'sangha' wrevel en ergernis opriepen.

Mystiek plaatje
Hoe doen wij dat in onze sangha?
De term roeping valt niet vaak; ik heb nog van niemand in de sangha gehoord dat hij of zij zich geroepen voelt. En toch, we doen geregeld de vier geloften. Als we jukai doen zeggen we ons leven te geven aan de Boeddha, de dharma en de sangha en inmiddels hebben een behoorlijk aantal van ons ook de belofte van thuisloosheid gedaan en zijn monnik geworden.
Is dat alles mogelijk zonder dat er sprake is van een roeping van de geest?
Zeker bij onze leraren meen ik een roeping te ontwaren; een roeping om de dharma over te dragen. Bij deze laatste geroepenen zie ik ook die eigenwijsheid en eigengereidheid (wel), dus wat dat betreft lijkt het mystieke plaatje wel te kloppen.

Wrevel
Hoe gaan we in de sangha om met eigenwijze en eigengereide mensen, die zich soms of vaak de mond niet laten snoeren? Kunnen we in het nu zien hoe oprecht elk van hen wellicht probeert de dharma over het voetlicht te brengen? Of moet het in elke sangha opnieuw zo zijn dat de wrevel ten opzichte van de eigenwijzen nu eenmaal ontstaat en dat de mogelijke mystiek pas in een latere fase valt te onderkennen?

Andere opvattingen
Ik weet het, ik ben zelf een eigenwijs type en of dat voortkomt uit een roeping van de geest zou ik zelf niet durven te beweren. Maar dat ik – tenminste in de zendo – meestal spreek vanuit een oprechte visie en bedoeling, dat durf ik wel aan. Gelukkig voel ik nagenoeg altijd ruimte in de sangha om – met enige mate – mijn mond open te doen.
En ik heb de indruk dat dat voor de meesten van ons het geval is. Ik hoor meer eigenzinnige geluiden en daar ben ik blij om, ook als het een hele andere visie op de dharma betreft dan de mijne. Dat is een van de redenen waarom ik de sangha zo waardevol vind; omdat al die geluiden kunnen klinken. Er valt altijd te leren, juist – naar mijn smaak – ook van degenen die er een andere opvatting op nahouden dan ik. Onder andere daarom beoefen ik zen; om in vrijheid en openheid te kunnen leren wat de dharma nou eigenlijk is. Om de nieuwe mystici te kunnen horen en ontmoeten, terwijl wellicht zij noch wij in het nu beseffen dat ze de nieuwe mystici zijn.

Oefenplaats
Wat mij betreft sluiten we dus voor de zekerheid maar niemand van de sangha op in een kleine, smerige cel, omdat we hem of haar niet kunnen velen. Ook niet als iemand zich niet bedient van de 'juiste spraak', en ook niet als ik me niet helemaal veilig voel, omdat iemand nogal intimiderend kan klinken. Wie weet is hij of zij de nieuwe Johannes of Johanna van het Kruis?
Ik zal in elk geval de sangha, zoals Niko dat geregeld aanraadt, als oefenplaats gebruiken om me met vallen en opstaan steeds weer open te stellen voor de eigengereide ander.

Er is geen sangha en er is alleen maar sangha

Door Daan Keiman

Zoeken en iets anders vinden tijdens een zware winter

Iets meer dan een jaar geleden had ik een zware winter te verduren. Van relatie tot huisvesting, van werk tot studie, de dingen stroomden niet lekker door. Waar kon ik nu gaan zitten met datgene waarmee ik zat?

Mijn zoektocht naar een sangha bracht mij op verschillende plekken in Amsterdam, maar nergens voelde ik mij echt thuis. Het was vooral mijn eigen hoofd dat mij in de weg zat; ik vond bij de een te veel 'spirituele poeha' en bij de ander juist te weinig formaliteit en toewijding. Soms werden wetenschap en spiritualiteit tegenover elkaar geplaatst; in andere gevallen werd spiritualiteit gereduceerd tot dat wat wetenschappelijk onderbouwd kon worden. Ik kon mijn eigen vooroordelen en overtuigingen niet voldoende aan de kant zetten om een plek te vinden waar ik mij kon overgeven aan het zitten. Het zou mooi zijn als ik dit verhaal nu afsluit met: en toen ontdekte ik Zen Centrum Amsterdam.

Toegegeven, ik ben iets meer dan een jaar verder en ik voel mij bijzonder thuis op deze plek. Ik voel een verbondenheid met andere beoefenaars en de dharma wordt hier helder gepresenteerd, zonder daarbij af te doen aan toewijding of een zekere formaliteit. Toch heeft zich tussen toen en nu een ervaring voorgedaan, die mijn begrip van wat sangha is behoorlijk heeft veranderd.

In dezelfde winter deed ik mee aan een korte, driedaagse retraite. Terwijl mijn geest zich ineens comfortabel voelde te midden van heftige veranderingen, realiseerde ik mij dat er helemaal niet zoiets als een sangha bestaat. Ik had gezocht naar iets dat overal al aanwezig is. Mijn ouders, zusje, vrienden, huisgenoten, kennissen, klanten, vreemden en onbekenden, zelfs mijn ex (misschien vooral zij); iedereen is een onderdeel van eenieders (pad naar) verlichting. Een ieder steunt 'de ander' daarin. Bijvoorbeeld door elkaar bewust of onbewust een spiegel voor te houden, liefde te delen of het goede of slechte (bestaat zoiets?) voorbeeld te geven.

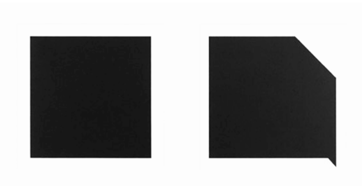
Hoezo: horen bij de sangha of niet horen bij de sangha?

In absolute termen zou ik het zo zeggen: er bestaat in essentie niets dat mensen van elkaar scheidt, laat staan dat de een wel bij 'de sangha' hoort, en de ander niet. Dit besef gaat, denk ik, verder dan het loslaten van alle begrippen.

Boeddha, dharma en sangha zijn, vol-

Er wringt iets in de sangha. Daan stelt dat het begrip sangha gebruikt kan worden om een onderscheid te maken tussen mensen. Maar de werkelijke sangha is veel groter dan dat, meent hij en onwetend maar tevreden laat hij de lezer achter met het begrip 'hier'..

gens Niko, slechts woorden die de onmetelijkheid van hetgeen ze aanduiden nooit zullen kunnen vatten. Een begrip als sangha zou dus niet gebruikt moeten worden om onderscheid tussen mensen te maken. Want zeg nou zelf: is de onmetelijke sangha te scheiden van de rest van de mensheid?
Leeft niet ieder mens - minstens ten dele - in harmonie met de dharma? En, voor zover wijzelf de Boeddha en het pad zijn, zijn wij dan ook niet allen volgers van de Boeddha en bewandelaars van het pad?



Boeddhisme herbergt als traditie een verzameling methodes, waartoe ook de drie juwelen behoren. De traditie zelf legt er nadruk op deze methodes niet te laten verstenen, of tot absolute waarheden te herheffen. Waarom dan spreken wij over de sangha? Waarom brengen we een onderscheid aan tussen mensen en rekenen we de een tot de sangha en een ander niet?

Een diepe zucht

Uiteraard voelt een sangha als thuiskomen. Het samenkomen met anderen die zich toewijden aan het mysterie heeft voor mij iets magisch en helends. Ik vind er troost, steun en veiligheid. Misschien zelfs erkenning. Het is een plek waar ik oprecht mag oefenen en in alle openheid naar mijzelf mag kijken, zonder enige vorm van afwijzing. De Boeddha als omarming van mijzelf, de sangha als omarming van mijn medemens.
Toch wringt het ergens. Boeddhistishe sangha's zijn niet gevrijwaard van dukkha. Zo hoorde ik Niko over onze sangha: "Als deze mensen zogenaamd verlicht moeten zijn…" en hij slaakte een diepe zucht, terwijl hij zijn hoofd heen en weer schudde. Iedereen moest lachen. Sanghaleden zijn net gewone mensen, terwijl ik niet-sanghaleden soms de subtielste elementen van de dharma hoor verwoorden. Uiteindelijk strand ik dan ook bij het inzicht dat ik geen flauw idee heb wat het juweel van de sangha nu eigenlijk is.
Maar ik vind het hier wel bijzonder fijn.

Nestvlieder of nestblijver?

Door Gerda Fellinger

Zijn de jongen ver genoeg ontwikkeld?
Vrij en verbonden. Deze omschrijving past voor mijn gevoel het beste bij mijn relatie met de sangha. Maar wat betekent de sangha nu voor mij? Om deze vraag te kunnen beantwoorden neem ik jullie mee naar een korte biologieles. In de biologie maakt men in de ouderzorg namelijk onderscheid tussen nestvlieders en nestblijvers.
Wikepedia schrijft hierover het volgende: "De termen nestvlieders en nestblijvers geven aan in hoeverre de jongen van een diersoort ontwikkeld zijn bij de geboorte. Bij nestvlieders zijn de jongen bij hun geboorte al genoeg ontwikkeld om binnen relatief korte tijd de plaats waar ze zijn geboren te verlaten en op eigen kracht hun ouder(s) te volgen. Bij nestblijvers daarentegen zijn de jongen bij de geboorte nog niet ver genoeg ontwikkeld en moeten langere tijd in hetzelfde nest of hol doorbrengen, waar ze door hun ouders worden verzorgd. Het verschijnsel is het duidelijkst bij vogels, maar komt bijvoorbeeld ook voor bij zoogdieren".

Yoga en zen
Vijftien jaar geleden leerde ik Nico kennen tijdens de yogaopleiding in Amsterdam. Vier jaar lang volgde ik met veel plezier en interesse zijn lessen concentratie/meditatie. Zijn passie voor de zenmeditatie en zijn humor maakten zijn lessen tot een van de hoogtepunten van de opleiding. Na afronding van de opleiding startte ik enthousiast mijn eigen yogapraktijk. Het lesgeven gaf mij veel voldoening, maar na een jaar of twee begon er iets te knagen.

Wat dreef mij destijds naar het Zen Centrum Amsterdam waar Nico de leiding had? Ik weet het eigenlijk niet. Was het 'spirituele honger', het verlangen naar verlichting, het gevoel graag ergens bij te horen of de behoefte om mij onder gelijkgestemden te begeven? Wat ik wel weet is dat ik een sterk verlangen had om een spiritueel pad te gaan. Weten en niet-weten, zie hier de paradox.
Jarenlang was ik een ijverige zenstudent. Iedere dinsdagavond bezocht ik de zendo om daar samen met mijn mede sanghaleden te mediteren, te luisteren naar de dharmales, rituelen uit te voeren en als ik geluk had tijdens daisan Nico persoonlijk te ontmoeten. Daarnaast volgde ik zoveel mogelijk studieklassen, deed ik regelmatig mee aan sesshins en in de zomer van 2008 volgde de jukai ceremonie, waarbij ik de naam Daishin ontving, hetgeen zoveel betekent als Groot Vertrouwen.

In dit stuk werpt Gerda zich op als vogelaar; ze ziet hoe steeds nieuwe jongen in het nest geboren worden. Sommigen vlieden al snel en anderen blijven. In groot vertrouwen is zij zelf uit het nest gevlogen, maar zoiets als verlangen doet haar soms terugfladderen.

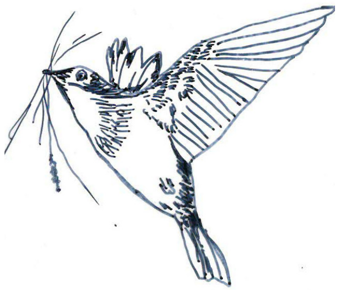
Natuurlijke integratie

De jukai lijkt een soort keerpunt in mijn 'zencarrière'. Nadien ben ik minder regelmatig naar de zendo gekomen. En momenteel bezoek ik de zendo en de sangha voornamelijk nog tijdens speciale gelegenheden.
Desondanks is zen niet meer weg te denken uit mijn leven. Het lijkt zich min of meer op natuurlijke wijze in mijn leven te hebben geïntegreerd. Iedere ochtend staat bij mij zazen op het menu, naast de dagelijkse yogaoefeningen. Tijdens mijn werk als loopbaancoach gebruik ik inzichten uit de zen regelmatig in de begeleiding van mijn cliënten. Wanneer ik bij vlagen word overvallen door grote onrust geeft zen geeft mij een anker; een vorm van gemoedsrust waar ik altijd op kan terugvallen. Van de ins en outs binnen de sangha blijf ik op de hoogte via de Nieuwsbrief, de Zensor, facebook en enkele dharmazusjes.

Zo nu en dan terugfladderen

En hoe zit het nu met die nestvlieders en nestblijvers? Stel: de sangha is een groot nest met (vreemde?) vogels, onder te verdelen in nestvlieders en nestblijvers. Onder welke groep zou ik mijzelf dan scharen? Om deze vraag te kunnen beantwoorden maak ik binnen de groep nestblijvers een extra onderverdeling, namelijk de 'short stayers' en de 'long stayers'.

Ik ga de zenweg op geheel eigen wijze. De sangha is voor mij een veilig nest waar ik kan terugkeren en waarvan ik weet dat er dan altijd een plekje voor mij is. Vrij en verbonden, een 'shortstay nestblijver' die zo nu en dan terugfladdert naar het oude vertrouwde nest.







Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...

Door Jacky Demmers

De sangha als de schoonste van het land? Het ligt er maar aan hoe je kijkt, zegt Jacky. Er liggen immers, net als in het sprookje, vergiften op de loer.

Het eerste gezicht
Ga drie grijze, stenen treetjes op. Open de glanzend geverfde, groene voordeur. Betreed een brede gang met donkere, bijna zwarte vloerbedekking, met aan de rechtermuur een grote foto van een mediterende man op een balkon dat uitzicht biedt op een wand van wolkenkrabbers. Open de deur links en... ontmoet de sangha!

Wat er op het eerste gezicht uitziet als een gezellig koutende, koffiedrinkende club mensen, is in werkelijkheid een groep individuen die het maar over een paar dingen eens zijn: iedereen heeft boeddha-natuur, iedereen volgt een spiritueel pad en oh ja, iedereen heeft iets met verlichting.
Waarom noemen we onszelf sangha, gemeenschap, als we zo weinig met elkaar gemeen hebben?

Projectie
De sangha fungeert mijns inziens als spiegel. Projecteer ik haat, begeerte en onwetendheid dan kaatst zij dat terug in al haar vele vormen. Ik hoor de roddel en de achterklap. Zie de pretenties, begeerte naar posities, verborgen agenda's. Ervaar de frustraties, irritaties en de kinnesinne die kunnen leiden tot langdurige vijandschappen, hatemail of het ontvrienden op facebook.
Ik zie veel leraren en maar weinig studenten.
Wanneer ik mij spiegel aan de drie vergiften, ben ik boos, erger me groen en geel en wil zo min mogelijk met de sangha te maken hebben.

Maar projecteer ik de getransformeerde drie vergiften: compassie, wijsheid en verlichting, dan toont de spiegel mij de andere kant van de sangha.
Dan zie ik vriendschappen ontstaan, die soms een levenlang duren.
Ik ervaar hoe men openstaat voor het lijden van de ander en steun biedt in tijden van nood.
Ik verwonder me over de betrokkenheid bij de zenpraktijk en de zorg voor het zencentrum, waar mensen bereid zijn veel van hun vrije tijd in te steken.

Vrouw kijkt in een spiegel, Seisetsu.



Ik zie de liefde voor de leraar, en hoor de wijsheid en humor in de woorden van mijn mede-zennies.
Dan ben ik vriendelijk, vrolijk en blij met dit warme bad. Dan ben ik weer thuis.

Zo zwerf ik van Boeddha naar bitch en van hufter naar heilige.

Schouwen in de ziel

Nee, de sangha is geen plek waar zoetgevooisde engelen je zacht zingend in slaap sussen.
Het is een plaats waar je bereid moet zijn je kop in een strop te steken, je handen vuil te maken en met je voeten in de modder te staan, om diep in jezelf te kunnen schouwen. Het is hemel en hel, samsara en nirwana. De plek bij uitstek om je zenpraktijk te kunnen beoefenen.

De sangha is een spiegel. Een zwarte spiegel die je laat kijken in je ziel.
Hij reflecteert alles, maar toont eerst en vooral: de sangha is mijn beoefening, is mijn verlichting.

Machtige sangha

door Maarten Bode

De sangha - hier zie ik alles, hoor ik alles, proef ik alles. Binnen de veiligheid van de sangha worstelt Maarten met Meister Eckhardt, neemt Ghandi als voorbeeld, luistert naar de woorden van Rumi en danst naar de pijpen van een abt. Of toch niet....?

De sangha is als een spiegel. Het toont de werking van de drie giffen in mij: begeerte, haat en onwetendheid. Ik zie hun werking omdat ik me veilig voel in de sangha.
Het ego-verdedigingsgordijn kan open.
Onze sangha is voor mij een toevluchtsoord. Zowel in de geest als in de materie. Als ik alleen ben denk ik er regelmatig aan en aan de mensen die ertoe behoren. Het is fijn ergens bij te horen.
Ik kan de sanghaleden ook aanraken. Ze maken soep voor mij en structureren mijn meditaties. Waarlijk, ik neem toevlucht tot de Boeddha en de dharma, maar het meest tot onze sangha van vlees en bloed.

Niet mijn wil...

Ik vraag me regelmatig af of - in vergelijking met Zen River bijvoorbeeld - onze sangha mij niet te veel in mijn comfort zone laat.
Moet ik niet afzien om verlichting - opluchting, tevredenheid, lumineuze en numinieuze ervaring - te kunnen proeven? Als het geen pijn doet dan zal het wel niet werken. Maar moet ik dan moe worden zoals in Zen River? Naar de pijpen dansen van een abt? ‘Turn my light inwards’ en dan zien dat het leeg is van binnen en daarom zo vol?
Ach kom nou! Er is geen binnen, geen buiten, geen licht dat ik kan richten. Zal het ego werkelijk ineenschrompelen als ik het zijn genoegens ontzeg?

Niko zei in de zendo tijdens de wintersesshin dat ik wel weet wat mij te doen staat. Maar wat bedoelde hij? Gaat het om het afzien van koffie bij het opstaan en van mijn stickie ’s avonds voor het slapen gaan? Maar dat kan ik niet; dat wil ik niet.
Maar dan zegt Meister Eckhart mij: Niet jouw wil.

De uren van Rumi

Mahatma Gandhi legde regelmatig geloften af en hield zich er aan. Hij ontzegde zich bijvoorbeeld sex, alcohol en vlees toen hij in Engeland rechten ging studeren.
Maar ja, ik zit vast aan mijn gevoelens van onmacht. Dat gevoel is een integraal onderdeel van mijn zelfbeleving en zelfperceptie. Dat laat ik niet los. Toch weet ik: steeds minder ik, mij, mijn. Dat wil ik.
Mezelf buiten de tijd plaatsen wil ik ook. Gelukkig is daar Rumi die zegt:
‘Uren maken jonge mensen oud. Alle verandering komt voort uit de uren. Wie bevrijd is van uren, is vrij van verandering. Als je een uur lang kunt ontsnappen aan de uren, komen alle samenhan-

gen in een ander licht te staan. Je raakt vertrouwd met wat oorzaak en gevolg te boven gaat. Uren hebben geen weet van het tijdloze. Wie bezeten is van de tijd, kan het tijdloze enkel bereiken door verbijstering.'
Soms, op het kussen, verdwijnt de tijd even. En als ik diep slaap.
En wanneer ik dood ben?

Koppen dicht!

Ik ben nogal autoriteitsgevoelig. Dat komt meer voor bij kinderen van de jaren zestig. "Don't follow leaders/Watch the parkin' meters", denk ik dan. Deze zin komt uit Subterranean Homesick Blues van Bob Dylan's album Bringing It All Back Home (1967).
Ik ben blij dat ik bij Niko wat mag zeggen. Dat maakt het 'koppen dicht' bij andere leraren te verdragen.

Verlichting en koffie

De sangha is de plaats waar ik koffie zet. Waar ik op vrijdagochtend de deuren open en de gong en de kleppers hanteer. Ik ben daar heel blij mee.
De sangha is mensen van vlees en bloed. Ook daar ben ik blij mee. Verlicht kan **ik** niet worden. Maar er is wel een staat van verlichting die ik kan binnengaan. Leven en dood zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.
Zittend op mijn kussen, omringd door mijn sangha, verwerkelijk ik de werkelijkheid. Niets bestaat op zich; er bestaan alleen relaties tussen vloeibare entiteiten, de dharma's.

Niets geleerd

'Maarten.'
'Ja'.
'Wat heeft het leven je geleerd?'
'Het leven heeft mij gelukkig niets geleerd'.
Dit las ik eens in Titaantjes ('Jongens waren we...') van Nescio.

Nu ben ik 'Op weg naar het einde'.
Laat mijn fascinatie het winnen van mijn angst, geholpen door mijn leraar en mijn sangha.

De pantoum is een gedichtvorm te vergelijken met een villanelle. Kan gebruikt worden als een tool voor zelfexploratie. Een pantoum, ook wel Tibetaans gedicht of Maleisisch vers genoemd, is een dichtvorm van twintig regels, waarbij een aantal van de regels wordt herhaald. Met dit schema kun je in korte tijd zelf een gedicht schrijven waarbij de essentie van het moment of van wat er werkelijk in je omgaat, voor ogen verschijnt. Vaak werkt het verrassend verhelderend, omdat onbewuste gevoelens of gedachten aan de oppervlakte komen. Het schrijven is bijna meditatief en bovendien erg leuk om te doen.

Loflied op de Sangha

Een pantoum..

kom ik op Zendo's heilige grond
lost mijn ikkig-ego op terstond
ik word weer zonder grenzen
hoe zou ik het beter wensen

lost mijn ikkig-ego op terstond
de Sangha, de Sangha heelt aller wond
hoe zou ik het beter wensen
het dualisme valt in duigen

de Sangha, de Sangha heelt aller wond
het brengt me innerlijk aan het juichen
het dualisme valt opnieuw in duigen
verstilt en zonder mond

kom ik op Zendo's heilige grond
daalt heilige grond in mij, en pront
verstilt zij zonder mond
de Sangha, de Sangha heelt aller wond

daalt heilige grond in ons, en pront
worden wij weer zonder grenzen
de Sangha, de Sangha heelt aller wond
wij samenkomend op Zendo's heilige grond

Door Nini Kossen


銀製
船

Een met de sangha's

door Annie Schalkwijk

Verbonden zijn met vele sangha's tegelijk. Kan dat eigenlijk wel? Annie beschrijft het belang van een open hart, van het inschuiven in de gezamenlijke activiteiten, van het steeds opnieuw beginnen, van het oprecht kijken en luisteren naar jezelf en anderen. Een wonderbaarlijke vermenigvuldiging van eenheid, uitstijgend boven het persoonlijke, is dan te ervaren.

Een met de sangha. Hoe verbonden voel ik mij met de sangha? Ik maak al enige jaren deel uit van de Kanzeon sangha Amsterdam. En, eerlijk is eerlijk, ik voel me daarmee erg verbonden. Deel zijn van een gemeenschap, daar gaat het in de gezamenlijke meditatiebeoefening om; samen stil zitten, lopen, eten, reciteren en soetra's zingen.

Ik ben eveneens actief in de Zen Peacemaker sangha Lage Landen en ik voel me ook daarmee zeer verbonden.

Hoe een kun je zijn met meerdere sangha's? Het antwoord gaat mijn verstand te boven. Ik voel me namelijk een met beiden.

En het wordt nog gekker. Sinds mijn leraar, André van der Braak, geen les meer geeft aan het Zen Centrum Amsterdam, volg ik hier en daar zijn activiteiten.

Zodra ik participeer in een andere sangha, voel ik me er een mee. Het is net een wonderbaarlijke vermenigvuldiging van eenheid.

Geheim

Ik heb de intentie om te leven vanuit een open hart en als zodanig, in en buiten de fysieke sangha, aanwezig te zijn. Zo voel ik mij verbonden met mijn mede-zennies, met de gemeenschap en met alle levende wezens.

In een gemeenschap, zo ook in de sangha, moeten praktische taken uitgevoerd worden. Noem het werkmeditatie. Velen geven daar vorm aan, ook ik. De zendo is altijd schoon, er staan bloemen, er is koffie en thee, het vrije zitten wordt bemenst.

Ik vind het bijzonder dat er in deze grote gemeenschap, want dat is onze sangha, alles gebeurt wat nodig of wenselijk is. Er is een bestuur, men zorgt voor de website, er is begeleiding bij het naaien van de rakusu's en het bestuderen van de kai. Er gebeuren zoveel dingen dat ik vast nog iets vergeet.

Doen wat gedaan moet worden, onopvallend inschuiven en je als een gedragen. Dat is het geheim van harmonie. De Harmonie van de Sangha.



Verhaaltje (gebaseerd op eigen ervaring)

Ideeën over de sangha of jezelf? Willem laat zien hoe je ze kunt loslaten.

door Willem van Seumeren

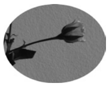
Maar op het kussen of tijdens werkzaamheden komt er van alles langs: haast, irritatie, perfectie… Weg is dan het open hart. Weg is dan de verbondenheid.
Telkens opnieuw is er ook weer het beginnen aan het accepteren van alles wat zich aandient; het hart opent weer. Dan kan ik voelen dat ik niet alleen voor mezelf zit of werk. Ik ontvang en ik geef.
In dat 'alleen' zitten of werken gebeurt iets anders. Iets wat ik niet precies kan benoemen.
Ook hier zo'n wonderbaarlijke vermenigvuldiging van eenheid!

Virtuele sangha's

Dan zijn er nog de vele virtuele sangha's zoals bijvoorbeeld die op facebook. Ik leer veel van die sangha's, ze ondersteunen me. Veelal ervaar ik ook disharmonie in de virtuele sangha's. Ik heb dat heel lang lastig gevonden. Intussen is ook dat deel van mijn beoefening geworden.
Wat ik als disharmonie ervaar is, denk ik, een verschil van interpretatie, van accentlegging. Ik kom dan weer bij "er is geen pad". Bij dat kritische zelfonderzoek. Bij de vraag: Wat probeert de ander te zeggen?
Dikwijls moeilijk en toch word ik er enorm blij van.

Rijkdom

Al die verschillende sangha's! Ze hangen als los zand aan elkaar! Maar ik heb er geen last van, ik vind het eerder fijn dat het niet zo'n vaste klont is.
Ik zit dagelijks, verbind me dan met...
Het is bovenpersoonlijk.
Juist die combinatie van een vaste avond met mensen van vlees en bloed en het weer terugkeren naar mijn zitten alleen: wat een rijkdom.



Sangha hier, sangha daar

Een stukje over in de file staan, over chaos en orde, over het je niet kunnen onttrekken aan de groep. Een stukje over stilte en rumoer, over menselijk gedrag dat soms bewust is en soms onbewust. En ja, ook een stukje over schoenen.

Door Daan de Bruijn

Het was mijn eerste sesshin. Bij het ochtendkrieken betrad ik het voorportaal naar de zendo. Bijna struikelde ik over de her en der verspreid liggende sloffen, slippers en overig schoeisel.
Na afloop van de eerste zazen-ronde, toen we door de enige deur naar buiten wilden, ontstond een file van zwijgzaam wachtende zennies; iedereen op zoek naar zijn eigen schoenen. Ook ik vond moeizaam de mijne.
Opvallend was dat in de loop van een dag, zonder dat iemand een woord gezegd had, al die schoenen redelijk geordend rond de deur stonden. En vrijwel iedereen vond nu moeiteloos de hare of zijne terug.
File opgelost.
Blijkbaar gebeurde er iets op een niveau wat zich ontrok aan bewust organiseren.

Sekte-achtig

Toen had ik nog weinig gedachten over een sangha.
Ik heb me altijd zoveel mogelijk onttrokken aan welk lidmaatschap dan ook. Met moeite werd ik lid van een tennisvereniging, maar dan wel als een relatieve buitenstaander. Zeker in spiritueel opzicht heb ik niets en wil ik ook niets met een sekte-achtige club.
Bij mijn eerste leraar lag de nadruk van de beoefening vooral op het individuele en dat beviel mij prima. Pas bij mijn huidige leraar begon het begrip sangha inhoud te krijgen.
Mede door wat John Daido Loori (wijlen zenmeester en abt van Zen Mountain Monastery in de staat New York) hierover zegt: De sangha is niet alleen een gemeenschap van beoefenaars van de Boeddha-dharma, maar tegelijkertijd ook van alle levende wezens.
Kijk, dat spreekt mij aan!

Eigenwijs, aardig en irritant

Het voorval met de schoenen is me bij gebleven omdat het mijn eerste kennismaking was met de kracht van de sangha.
Dit gaat natuurlijk ook op voor de meditatie in een groep.
De groep ondersteunt mij. Ik, als individu, ondersteun de groep. Ik neem mijn plaats in. Soms wat halfslachtig, soms kritisch, soms met overgave. Dat is dan ook precies mijn plaats.

Het geeft mij de mogelijkheid me te verhouden tot de mensen van de sangha.
Door mijn gelofte: ‘Ik bén de Sangha’, komt dat weer in een ander licht te staan. Een mooi veld voor beoefening met eigenwijze, aardige, irritante en lieve mensen.

Erbij horen?
Misschien is het wel zo dat elke zen-beoefenaar eigenlijk bij geen enkele groep wil horen, dus vormt zich een club uit mensen die geen club willen vormen. Want dat is vaak wat ik hoor, wanneer ik met mensen uit de sangha praat over de sangha.
In de termen van Loori betekent dit dat je niet niet tot de (wereld)gemeenschap kan horen. Net zoals je niet uit de maatschappij kunt stappen. Zelfs al je nergens bij wilt horen, behoor je dus tot de club die nergens bij wil horen.

Stilte en verbondenheid
Sinds tien jaar geef ik les aan de bezoekers van Zenpunt in Haarlem. Ook als ik geen zin heb huis en haard te verlaten om daar naartoe te gaan is er altijd weer, tot mijn eigen verbazing, de vreugde de ander te zien, te ontmoeten.
In Zenpunt hebben we geen theehuis. Daardoor is er weinig ruimte voor onderlinge uitwisseling buiten de zendo. Maar in de loop der jaren is er, als vanzelf, een verbinding, een verbond, ontstaan. Een sangha, zeg maar.
Dit samenkomen in Haarlem heeft me ook de kracht van stilte geleerd. Tijdens een weekeind of zazenzaterdag wordt in Zenpunt deze stilte gehandhaafd.
In Zen Centrum Amsterdam is er wél een theehuis. Het is prettig daar te zitten en bij binnenkomst wat te praten en uit te wisselen. Maar het kost mij grote moeite mijn innerlijke stilte te handhaven als ik tijdens de weekeinden, vanuit de stilte van het kussen, terecht kom in de kakofonie van stemmen tijdens de pauze in het theehuis.
Of, zoals een mede sesshin-ganger zei: ‘Ja, het is ook onrustig door al dat geklets bij de city-sesshin. Ik ontsnap effe aan de drukte door een ommetje in mijn uppie te maken.’
Dit heeft ook mijn voorkeur: stilte zolang het weekeind duurt.

Nog niet het eind
Maar ja, sangha hier, sangha daar en ik bén de sangha daar en hier!
Niet alleen de schoenen worden op een natuurlijke wijze geordend, maar ook de relaties onderling. Hoe moeizaam soms ook.

Of, zoals ik laatst in een film hoorde zeggen: ‘Op het eind komt alles goed. En als het nog niet goed is, dan is het nog niet het eind.’

Spirituele vriendschap

Door Petra Hubbeling

Toen Ananda eens tegen de Boeddha zei dat vriendschap het halve spirituele leven was, wees de Boeddha hem terecht: “Zeg dat niet, Ananda. Het is het hele spirituele leven, niet het halve”.

Een spirituele vriend

Voor mij is het juweel van de sangha een van de krachtigste en vreugdevolste dharmabeoefeningen, omdat het de basis is voor spirituele vriendschap.
In de Mitta soetra geeft de Boeddha een opsomming van kenmerken van spirituele vriendschap:
Bhikshus, a friend who is accomplished in seven things should be associated with. What are the seven?

a. A spiritual friend gives what is difficult to give.
b. A spiritual friend does what is difficult to do.
c. A spiritual friend patiently endures what is difficult to endure.
d. A spiritual friend reveals her or his own secrets
e. A spiritual friend keeps another’s secrets.
f. A spiritual friend does not abandon another in misfortune.
g. A spiritual friend does not despise another because of their own loss and the others gains.

Een leven alleen

Mijn huidige manier van leven, zonder vaste woon- en verblijfplaats, leef ik alleen. De omgevingen waar ik oppas zijn mij vaak onbekend en ik ken er niemand. De meeste vrienden komen niet spontaan langs, omdat ze niet weten waar ik verblijf. Zelf ergens langs gaan wordt beperkt door de huisdieren waar ik voor zorg. Contact met mijn dharmazussen en –broers is daarom voor mij van groot belang. Dat onderhoud ik meestal online.
Maar twee dierbare dharmazussen bezoeken me op elk oppas-adres.
Dit alles draagt er toe bij dat spirituele vriendschap een belangrijk deel van mijn beoefening is. Het leuke van deze manier van leven is dat ik regelmatig andere sangha’s bezoek en kennis maak met de verschillen in sfeer aldaar.

Contact maken en onderhouden

Behalve van Nederlandse sangha’s maak ik ook deel uit van internationale sangha’s. Deze zijn vaak thematisch met elkaar verbonden zoals bijvoorbeeld het geëngageerd boeddhisme. Om binnen deze sangha’s het contact te onderhouden gebruiken we social media, m.n. facebook.
Voor de Auschwitz retraite-sangha heb-

Van Auschwitz naar New Mexico en van Appelscha naar Amsterdam. Als thuisloze zenmonnik zwerft Petra langs ‘s heren wegen.
Spirituele vriendschap is voor haar essentieel. Maar hoe onderhoud je die vriendschap als je constant onderweg bent?

ben we een heel actieve besloten facebookgroep met deelnemers uit 20 verschillende landen. Een besloten groep, maakt dat mensen zich veel opener en kwetsbaarder durven op te stellen dan in een openbare groep.
Naast de facebook-groep communiceren wij met elkaar via skype. Dat is natuurlijk niet hetzelfde als regelmatig live bij elkaar komen, maar gezien de afstand een perfecte oplossing, die wat mij betreft niets afdoet aan de intimiteit van het contact. Mede door deze manier van communiceren keren veel mensen jaarlijks terug naar Auschwitz.

Parttime in Upaya
Sinds bijna een jaar maak ik, gedurende een aantal maanden per jaar, deel uit van roshi Joan Halifax’s Upaya Zen Center in Santa Fe.
De dynamiek van deze sangha is weer van een heel andere orde dan wat wij kennen als een sangha. We leven en werken met 15 tot 24 mensen samen om Upaya draaiend te houden en onze boeddhistische beoefening vorm te geven. Aan de ene kant heb je in een dergelijke sangha te maken met de spanningen en irritaties die zich in zo’n leefgemeenschap voordoen. Aan de andere kant is er veel meer tijd en gelegenheid je spirituele vriendschap te verdiepen.
Jaarlijks bezoeken ruim 1000 deelnemers Upaya, van wie velen te maken hebben met diepgaand lijden. Hospitality – gastvrijheid – is hier dan ook een van de belangrijkste aandachtspunten. Wij zorgen er als groep voor dat iedereen zich welkom voelt en niet verloren gaat in de sangha.

Haiku
Met de woorden van Thich Nhat Hanh in gedachten…
“The next Buddha may take the form of a community, a community practicing understanding and loving kindness, a community practicing mindful living. And the practice can be carried out as a group, as a city, as a nation.”
…schreef ik tijdens een haiku-workshop deze haiku:
Wezens bevrijdend
Spirituele vriendschap
Pad van de sangha

Een nieuwe aanwinst

Liefdevolle vriendelijkheid van Pema Chödron

Ook de Tibetaantjes, zoals Niko ze nogal eens grappend noemt, kunnen natuurlijk een bron van inspiratie zijn, zoals Marrie in deze boekbeschrijving laat blijken.

Door Marrie van der Leden

Een kort lesje Tibetaans boeddhisme
Onze bibliotheek is verrijkt met de titel Liefdevolle vriendelijkheid, een boek met lezingen/dharmalessen van Pema Chödron.



Lessen die tijdens een maandretraite werden gegeven in de Gampo abdij, waar Chödron hoofd van is, op Cape Breton Island, Nova Scotia in Canada.
Pema Chödrön is een bekende Amerikaanse boeddhistische non en lerares in de Tibetaanse Vajrayana traditie van Chögyam Trungpa Rinpoche.
Trungpa was de elfde incarnatie van de Trungpa tülkus en was aanhanger van de Rimé-beweging in Tibet. Hij kwam in 1970 naar Amerika en combineerde de Kagyu- en Nyingma-school in zijn onderricht. Hij is de oprichter van de Shambhala Boeddhistische gemeenschap.
Pema Chödrön was vanaf 1974 leerling van Chögyam Trungpa, tot aan zijn dood in 1987.
Jigme Namgyel, de derde Dzigar Kongtrul Rinpoche (Nyingma-school) is nu haar leraar. Pema wijdt zich aan zijn strenge trainingsmethoden en verblijft zeven maanden per jaar in solitaire retraite in Crestone, Colorado waar ze intensief Dzogchen teksten met hem bestudeerd.
Dzigar Kongtrul Rinpoche schreef onder andere It's Up to You: The Practice of Self-Reflection on the Buddhist Path.
Pema Chödrön was de eerste Amerikaanse vrouw die volledig is ingewijd in de Tibetaanse traditie als boeddhistische bhikkhuni in een combinatie van de Mulasarvastivada en Dharmaguptaka richtingen van Vajrayana.

Het klooster, de Gampo abdij, is gesticht in 1983 door Chögyam Trungpa, (voor mannen en vrouwen toegankelijk!). Het ligt op een mooie afgelegen plek, boven op een rots op een eiland met weids uitzicht over Saint Lawrence bay.

Er staat een mooie impressie op youtube (http://youtu.be/ID5GSnmCNOA) De omgeving speelt een belangrijke rol tijdens de retraite, zo wordt beschreven: de stilte, de dieren, de geluiden van de zee en de wind, te beluisteren tijdens het 'zitten' en alle andere handelingen.



Bevriend raken met wie je bent

Het boek bevat 18 hoofstukken, 18 Dharmalessen.
De eerste richtlijn voor deze maandretraite die wordt gegeven aan de sesshingangers is: "Blijf bij jezelf, zonder schaamte en zonder streng te zijn". Eenvoudig en aantrekkelijk klinkt het, maar moeilijk om te doen...
"Liefdevolle vriendelijkheid, Maitri", legt Chödrön uit: "houdt niet in dat je moet veranderen in een beter mens, het gaat erom dat je bevriend raakt met wie je nu al bent. De gereedschappen zijn belangstelling en nieuwsgierigheid voor en naar jezelf en voor je omgeving. We onderzoeken onszelf om te zien dat we de werkelijkheid steeds ontvluchten, om jezelf beter te leren kennen en om speelser te worden in plaats van verbetener.
Je moet niet proberen van je zogenaamde negatieve aspecten af te komen, maar wakker worden, aandachtiger worden om te zien wie je werkelijk bent en wat je werkelijk doet. Zonder dat je jezelf en wat je doet probeert te verbeteren, veranderen of achter te laten."
En ook, opmerkelijk: "Het verlangen te veranderen is ten diepste een vorm van zelfagressie, onze neurose en onze wijsheid zijn van hetzelfde materiaal gemaakt; gooi het een weg dan gaat het andere mee."

Het thema van het boek is duidelijk: "Liefdevolle vriendelijkheid is tevredenheid met jezelf, wie je bent en wat je hebt. Sluit vriendschap met je boosheid, angst, jaloezie, begeerte, dat betekent niet dat je die uitleeft, maar wel erkent én loslaat."
En: "De opbrengst is dat je begrip ontwikkelt voor anderen."
In hoofdstuk 4: 'Wees precies, vriendelijk en laat los', wordt gedetailleerd uitgelegd hoe meditatiebeoefening de ontwikkeling stimuleert van precisie, van vriendelijkheid en van het vermogen om los te laten.
In Hoofdstuk 12, 'Geven en Nemen' wordt de beoefening van Tonglen nog eens uitgelegd:
"Om compassie voor anderen te hebben, moeten we compassie hebben voor onszelf. Dit betekent niet weglopen van de pijn bij het vinden van negatieve gevoelens in onszelf.
Met deze techniek accepteer je jezelf volledig zoals je bent, in plaats van het gevoel dat je een magische verandering nodig hebt waarmee je plotseling een goed persoon wordt. Tonglen is een techniek voor het overwinnen van angst voor het lijden en het oplossen van een gesloten hart, het kan je hele houding ten opzichte van pijn veran-

deren."
Ook de twee laatste hoofdstukken 'Ongemakken' en 'De vier geheugensteuntjes' Ook de twee laatste.... kunnen de lezer een hart onder de riem steken; de mengeling van humor en ernst is opbeurend.

Extra inspiratie op de zenweg
Pema Chödrön weet me goed te inspireren, ze helpt mij te onthouden dat je deze weg niet alleen voor jezelf, maar ook voor je omgeving kiest.
De lessen geven veel praktijkvoorbeelden en praktische tips voor de meditatiebeoefening.
Naast 'Zen-begin' van Shunryu Suzuki en 'Zitten, de praktijk van Zen' van Niko Tydeman, zal ik dit boek misschien ook regelmatig uit de kast halen voor wat extra inspiratie op mijn zenweg.

Het boek is pas onlangs vertaald en uitgegeven in Nederland,
Uitgever.: Ten Have, Utrecht in 2014
Oorspronkelijk uitgegeven door Shambalha, Boston,USA, 2001

23 Maart 2015, post op de mat van het theehuis...


泉州乡讯社
Quanzhou Xiang Xun
地址：泉州市行政中心交通科研楼A幢三楼
Address:3/F,Traffic Research Building A,Administrative
center of Quanzhou,Fujian,China.
电话 Tel:(0595)22162862 22282352
传真 Fax:(0595)22162862 22190737
电子邮箱 E-mail:quanzhouxx@163.com
印刷品
IMPRIMES
Binnenkant 39
1011 BM Amsteradam
HOLLAND
荷兰
旅荷华侨总会 收
2015.01.23.08

HAIKU HOEKJE

Door Harry Stein

Een sangha die hinnikt, kwaakt en piept

Voor de Japanse boerenzoon Kobayashi Nobuyuki [1763 – 1828] werd de relatie tot andere mensen al vroeg gekenmerkt door verlies en onenigheid. Zijn moeder verloor hij op driejarige leeftijd, en zijn oma, die haar taak overnam, enkele jaren later. Hij werd gepest door de dorpskinderen, op zijn kop gezeten door zijn boze stiefmoeder, en op veertienjarige leeftijd naar de hoofdstad gestuurd om zijn eigen kostje te verdienen. Daarop leidde hij tientallen jaren lang een armoedig, zwervend bestaan en voerde een slepende rechtszaak met zijn stiefmoeder over de erfenis van de boerderij. Toen hij deze tenslotte won en op zijn eenenvijftigste eindelijk kon trouwen, verloor hij drie van zijn kinderen en tenslotte ook zijn vrouw.

Hen te overleven / Hen allen te overleven, – / Ah, de kou!

dichtte bij die gelegenheid Kobayashi, die zich inmiddels Issa ("één kopje thee") was gaan noemen.
Maar het verlangen naar een gemeenschap is sterk, en al jong had het eenzame boerenkind gezelschap gevonden bij de dieren die rond de boerderij leefden: 'Een eenzaam, ouderloos musje liet zich horen door meelijwekkend te zingen. In een schuurtje in de achtertuin zorgde ik er de hele dag voor.'

Kom en speel / Met me… / Wees-musje

Dieren blijken ook goede gesprekspartners te zijn voor wie eenzaam is. Issa spreekt ze regelmatig aan:

Maak je klaar om / Mijn piswaterval te aanschouwen / Kwakende kikker

En op hun beurt praten ze terug:

De koekoek zingt / "Pas op! De sake / Brandt aan!"

Issa hoort ze tegen elkaar praten:

Herfstavond – / Ergens anders vandaan hinnikt een ander paard / Als antwoord

En soms hebben ze het daarbij over hem en zijn schamele behuizing:

“Kom kijken / Naar dit armzalige hutje!” / Kwaken de kikkers ‘s nachts

Al willen die kikkers in gezelschap van zeelui en bootwerkers nog wel eens grof in de mond worden:

Aan de Edo-rivier / Zelfs onder kikkers / Schuttingtaal

Issa deelt zonder bezwaar zijn huis met dieren:

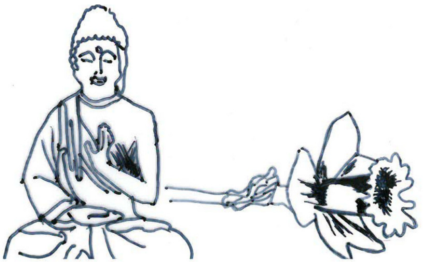
Regenseizoen – / Een krab kuiert / De woonkamer binnen

En zelfs zijn bed deelt hij:

Wat lief! / De vlooien uit mijn hut / Slapen met mij

Gedichten als de bovenstaande maken Issa in Japan met name onder kinderen zeer geliefd. Toch maakt de verwantschap die hij voelt met de dierlijke sangha hem niet blind voor de minder fraaie kanten van de omgang tussen mens en dier. Zo is Issa zelf lang niet altijd een model-boeddhist:

Pest vlo! / Gevangen tussen duim en wijsvinger / Wordt een Boeddha!



En beseft hij, bij het zien van een jong varkentje, dat voor het eerst met sneeuw kennis maakt en nu aan het ravotten is geslagen in dat gekke witte spul:

Eerste sneeuw – / Weldra zal hij gekookt worden / Het speelse biggetje

Ook dieren zijn in hun onderlinge relaties niet altijd even zachtzinnig:

Dikke rups – / In de mierenhel / Is hij gevallen

Dit gedicht komt uit een cyclus van haiku's waarin de zes werelden – hel, hongerige geesten, dieren, titanen, goden, mensen – worden geschetst. De rups kan dus getroost zijn: als hij zijn karma in de mierenhel heeft uitgeboet wacht hem een nieuw bestaan in een ander werkelijkheidsdomein. En hoewel het boeddhisme aan een reïncarnatie als mens de hoogste waarde toekent, lijkt Issa zelf in een volgend leven het mens-zijn liever een keertje te willen overslaan:

Zo'n zoete harmonie / Herboren te worden als / Een weide-vlinder

Maar uiteindelijk zijn dieren voor Issa, net als mensen, zwervers langs de grote weg die ooit naar de verlichting zal leiden. Of naar het Zuivere Land – Issa behoort tot de Jodo Shinshu en gelooft dat alleen een grenzeloos en onvoorwaardelijk vertrouwen in Amida redding kan brengen. Dat vertrouwen is niet alleen voor mensen weggelegd. Want kijk dat beestje daar nou eens… het seizoen is al lang afgelopen, van zijn vleugeltjes is niet veel meer over en de gure wind blaast hem alle kanten op:

In de herfstwind / Vertrouwend op Boeddha / Klein vlindertje

De Sangha

Naam: Dineke Rang

Zenpraktijk sinds: ik nog oppas voor de kinderen moest regelen om in de zendo op een kussentje te kunnen zitten.

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Geen idee. Ik was als arts al met de achterliggende filosofie in aanraking gekomen, omdat ik de opleiding tot acupuncturist heb gedaan. Ik raakte geïnteresseerd in Japan, de cultuur, de kunst en de filosofie. Van het een kwam het ander.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Nou, vermaken is een groot woord. Voor mij is het na al die jaren nog steeds een gevecht. Thuis op het kussen maak ik boodschappen- en andere to-do lijstjes en in de zendo ben ik druk bezig geen hoestaanval te krijgen. Als het stil om me heen wordt, krijg ik een onweerstaanbare neiging om te gaan hoesten en het kost me vreselijk veel moeite om dat dan niet te doen.
Als die onbenullige dingen me niet van mijn meditatie afhouden zijn het de prettige ervaringen die dat doen: het geluid van wind of regen in de binnentuin, vogeltjes die prachtig zingen, de bovenbuurman die heen en weer loopt, de zon die zo mooi naar binnen schijnt. Of er zijn ineens onaangename ervaringen zoals iemand die tijdens zazen zit te smekken, of kramp in mijn kuit. Het is voor mij dan ook een heel prettige gedachte dat ik eigenlijk al verlicht ben. Dan kijk je toch anders naar die “verstorende” factoren.

Waar spoort zen je toe aan?
Ik ben van nature geen geduldig mens. Zen spoort mij enerzijds aan deze kant van mezelf te omarmen en anderzijds wat geduldiger te worden. Maar wat dat betreft helpt ouder worden ook.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Het dagelijkse leven, met alle leuke en minder leuke verplichtingen. Het is daarom de kunst om het dagelijkse leven ook tot een oefening te maken. Dat lukt aardig bij het strijken van de was, maar op mijn werk kom ik niet verder dan proberen mee te gaan in “the flow” en me daar dan helemaal aan over te geven.



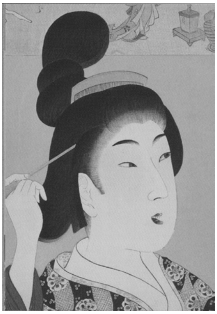
Iets met je hele wezen doen, zonder jezelf terug te houden, spontaan en met volle overgave, hoe onnozel of mondain de activiteit ook is, dat is zen voor mij.
In de dagelijkse praktijk verzet en erger ik me te vaak. Maar dat laatste dan wel weer met volle overgave. Volgens mijn collega's, die overigens totaal niet met zen bezig zijn, is dat helemaal niet "zen". En dat is dan ook weer een opmerking die me irriteert.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Toevlucht nemen (tot de drie Juwelen). Ik vind "toevlucht nemen" de mooiste woorden, omdat ze weinig gebruikt en nog niet versleten zijn. Omdat het alles met vertrouwen, hechting en liefde te maken heeft. En omdat het me, om de een of andere reden, aan kuikentjes doet denken.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Ik verslind zenliteratuur. Maar het gevaar is dat ik verhonger omdat ik alleen maar kookboeken lees, als je begrijpt wat ik bedoel. To practice the practice, dat schiet er te vaak bij in, zen kan daardoor een intellectuele activiteit worden.

Hoe doe je dat stukjes schrijven?

door Marianka Schep



Iemand vroeg mij laatst: ”Hoe doe je dat, die stukjes schrijven?”

Dat is helemaal niet moeilijk, het is net zo iets als soep maken. Het helpt als je van jezelf niet al te logisch hoeft te zijn. Met soep denk je: Waar heb ik trek in? Met schrijven denk je: Wat heeft me geraakt afgelopen tijd.

Hoe bijvoorbeeld in Niko’s studieklas de woorden en teksten zich altijd weer verbinden met ons dagelijks leven. Dat zinnetje van Niko over zazen, dat mij raakte als een stomp: Er moet iets in het lichaam geschreven worden.
Dat fysieke transformatie-proces ontstaat door het zitten. Dat echoot nog steeds na als ik zit. Ook als ik druilerig-motregenachtig zit te zitten: er wordt iets in dit stilzittende lichaam geschreven zonder onderscheid tussen realisatie en beoefening.

Afgelopen zen-weekend was er gedoe tijdens samu, toen er groenten en uien gesneden werden voor de soep van de volgende dag. Niet de juiste messen, snijplanken, te hoge snijtafel enzovoort. Klopt. Dus roeien met de riemen die er zijn, heel zen. Het heeft ook wel wat, vind ik, dat geschipper in die kleine ruimte met zoveel mensen. Maar het moet ook een beetje gezellig blijven, is ook goed voor de soep. Dus het was hard werken om het allemaal gladjes te laten verlopen.

Zo zat ik een beetje bij te komen, tijdens dat half uurtje zazen voor de lunch en opeens kreeg ik een heel erg prachtig beeld van die persoon. Het zag eruit als als de zon die door glas-in-loodramen schijnt: indigoblauw, dieprood, stralend geel, helder groen. Het klonk als Russisch-orthodox gezang: gooospodiepomiljoooo. Die samenklank van diepe stemmen. Dit was pure essentie zonder alle crap. Het was zo schitterend dat ik die mens alleen nog maar zo kan zien. Dat werkt dan op zo’n manier door dat die ander daar ook op reageert. Wonderen!
Daarmee te zitten, dat in het lichaam geschreven laten worden. Zo’n prachtig Russisch-orthdox-glas-in-loodramen beeld. Zo vol, zo sterk, zo licht, zo zacht. Zo beweeglijk in zijn stille lichamelijkheid.
Zo doe je dat dus een stukje schrijven: vanuit je gevoel. Dan schrijf je maar wat door zonder te weten waar het naar toe gaat en dan kijk je of het klopt.
We zijn overgeleverd aan de goden.

Recept

En nu heb ik trek in een CHAMPIGNONNENSOEPJE:
(Voor 4 personen)

250 gram gemengde champignons, niet al te klein gesneden
1 ui in stukjes
2 tenen knoflook, fijn gesneden
3 eetlepels roomboter
3 eetlepels bloem
1 blokje bospaddenbouillon opgelost in 600 ml water
1 eetlepel gedroogde kruiden, verzin maar wat. Ik had Herbes de Provence.
200 ml slagroom en een snufje peper

Bereiding
Uien en knoflook 2 minuten bakken, op niet te hoog vuur.
Champignons erbij doen, 4 minuten laten smoren
Bloem er goed doorheen mengen
Scheutje voor scheutje bouillon erbij doen en goed roeren, zodat de soep bindt.
Kruiden erbij en nog 4 minuten zacht laten koken.
Laatste minuut de slagroom er doorheen met wat peper.

Mededelingen

Zenweekenden
25 en 26 april – onder leiding van Lida Kerssies
30 en 31 mei – onder leiding van Niko Sensei en Lolit ten Hengel
Tijd: zaterdag van 15–21 uur, zondag van 10–17 uur.
Donatie-suggestie: € 50,- per dag; inclusief maaltijden

Zomer city-sesshin
25 tot en met 28 juni – onder leiding van Niko Sensei en Lida Kerssies
Tijd: 9.30-17.30 uur
Ervaring met zitmeditatie vereist.
Inschrijven kan alleen voor de gehele sessin.
Donatie-suggestie: € 50,- per dag; inclusief maaltijden

Aanmelden voor deze activiteiten: www.zenamsterdam.nl

Sesshin in Vught
6 mei tot en met 10 mei 2015 onder leiding van Niko Sensei
De organisatie hiervan is in handen van Zin. Wil je meedoen aan een sesshin in Vught (3 maal per jaar) dan is het belangrijk je hier ruim van te voren voor aan te melden via de mail: info@kloosterhotelzin.nl

Woensdagavondzen
Wegens gezondheidsproblemen houdt Lida Kerssies op met het begeleiden van de woensdagavondgroep. De woensdagavondgroep zal vanaf september begeleid gaan worden door Cornelia Wierenga.

Zen-werkretraite in de Pyreneeën
13 tot en met 21 juni - onder leiding van Lida Kerssies, met afsluitend een feestelijk viering van het tienjarige bestaan van de retraites.
Meer informatie: www.lesgavatxes.es

Ochtendzazen
Maadag tot en met vrijdag 8:00 - 9:00.
Zondag 8:30 - 9:30.

Thema volgende Zensor: “Ik beloof gelukkig te zijn”

Als negende grote voorschrift zingen we in de Jukai ceremonie; Ik beloof gelukkig te zijn en toegewijd met compassie voor alle levende wezens.

Niko vindt dit een heel mooi voorschrift en vraagt ook heel nadrukkelijk: “Wil je hiervoor zorgen?”

Het woord ‘voorschrift’ klinkt bij de zelfstandige zoekers naar waarheid niet altijd zo prettig in de oren, dus.. leefregel of beoefening zijn ook prima invullingen voor het begrip voorschrift.

Blijft wel de kwestie: Ik beloof gelukkig te zijn….

Hoe kun je nou zo iets beloven en hoe doe je dat dan, niet alleen op het kussen, maar en misschien vooral in je dagelijks leven?

Zijn woede, boosheid en opstandigheid, het grote NEE, emoties die juist tussen ons en onze staat van geluk in komen te staan? Wat als we worden getroffen door ernstige ziekte of zware tegenslag of groot verlies? Wat te denken over de toestand in de wereld?

Wij nodigen jullie van harte uit om je ervaringen met ons te delen in een stukje van maximaal 750 woorden. Stuur dit naar egbertgerritsen@hotmail.nl of naar harrystein@hetnet.nl

De artikeltjes graag vóór 10 mei insturen naar bovenstaande emailadressen.

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zen Centrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

Voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie
Annemiek Deerenberg
Lida Kerssies
Julia Veldkamp
Pieter Verduin

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Hannie van de Berg
Jasper Engel
Alex Palmboom
Liddy Vonk

Redactieadres
Annemiek Deerenberg
e zensor@zenamsterdam.nl
t 020 470 55 71

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor 3 euro per nummer.